

## Recunoașteți afecțiunile orale

**Placa bacteriană** este o substanță alb-gălbuie de consistență moale, care se depune pe suprafețele dure din cavitatea bucală. Ea conține bacterii ce eliberează acizi care atacă smalțul dentar.

**Tartrul dentar** este un depozit mineral-organic ce aderă la suprafața dentară fiind produs de mineralizarea plăcii bacteriene.

**Caria dentară** este o afecțiune caracterizată de distrugerea smalțului dentar determinată de aciditatea produsă de bacterii.

**O bună igienă orală presupune îndepărtarea zilnică a plăcii bacteriene și previne apariția tartrului și a cariilor dentare.**

### Ați putea avea carii dacă prezentați unul dintre următoarele semne:

- ✓ Respirație urât mirositoare (halenă)
- ✓ Sensibilitate dentară la alimente și lichide fierbinți, reci sau dulci
- ✓ Durere la nivelul dinților
- ✓ Modificarea culorii dintelui
- ✓ Disconfort sau durere în procesul de masticare
- ✓ Apariția unor cavități vizibile la nivelul dinților

**Gingivita** este o inflamație a gingiilor, cauzată de obicei de o infecție bacteriană.

**Parodontită (boala parodontală)** este o gingivită netratată, care a evoluat spre o infecție și care poate distruge țesuturile gingivale și osoase.

**Gingivita și parodontita sunt cauze majore ale pierderii dinților la adulți.**

Distrugerile cauzate de boala parodontală sunt ireversibile și permanente.

Boala parodontală poate avea consecințe grave cum ar fi probleme de mestecat, vorbit și pierderea dinților, cu un impact imens asupra stării de bine și calității vieții.

### Ați putea suferi de afecțiuni gingivale dacă prezentați unul din următoarele semne:

- ✓ Gingii roșii și inflamate care sângerează ușor
- ✓ Gingii îndepărtate de dinți
- ✓ Respirație urât mirositoare
- ✓ Puroi între dinți și gingii
- ✓ Dinți care cad sau sunt mobili

## Afecțiunile cavității bucale în timpul sarcinii

**În timpul sarcinii**, datorită creșterii nivelului plasmatic hormonal, **crește riscul** apariției unor **afecțiuni orale** precum:

**Caria dentară** - se datorează atât creșterii acidității din cavitatea bucală cât și unei diete bogate în carbohidrați

**Gingivita** - Aproximativ **60-75%** dintre femeile însărcinate **prezintă gingivită**.

**Parodontita** - Unele studii au arătat o legătură între parodontita din timpul sarcinii și greutatea mică la naștere, preeclampsie, diabet zaharat gestațional.



### Recomandări pentru perioada sarcinii:

- ✓ Mențineți o bună igienă orală zilnică
- ✓ Alegeți o dietă bogată în fructe, legume, cereale integrale, produse lactate
- ✓ Consumați mai puține alimente bogate în zahăr și mai puține băuturi îndulcite
- ✓ Beți apă pe parcursul zilei
- ✓ Vizitați medicul dentist pentru consult de specialitate și periaj profesional

## Factori de risc pentru afecțiuni ale cavității bucale

**IGIENA ORALĂ DEFICITARĂ** și lipsa vizitelor regulate la medicul dentist se asociază cu afecțiuni gingivale și carii dentare.

**DIETA** bogată în zahăr și grăsimi și săracă în fibre, vitamine și minerale esențiale se asociază cu carii dentare și pierderea prematură a dinților.

**FUMATUL** este implicat în numeroase afecțiuni incluzând cancerul oro-faringian, afecțiuni periodontale și a altor țesuturi din cavitatea bucală, pierderea dinților.

**CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL** crește riscul apariției cancerului cavității bucale.



**Faceți o schimbare în bine!  
Aveți mai multă grijă de dantură dvs.  
în timpul sarcinii !**

## Îngrijire orală corectă pentru copii

Obiceiurile sănătoase de igienă orală încep de timpuriu. Mergeți cu copilul la dentist chiar de la apariția primului dinte și nu mai târziu de a împlini copilul un an.

✓ Curățați gura bebelușului dvs din **primele zile după naștere** prin ștergerea gingiilor cu un tifon umed curat sau prosop

✓ Puneți doar **lapte sau apă** în biberon, evitați lichidele îndulcite, sucul de fructe sau băuturile răcoritoare

✓ **Nu lăsați bebelușul să adoarmă cu biberonul** în gură.

✓ **Nu îmbibați suzeta copilului** în zahăr sau miere.

✓ Încurajați copilul **să bea din** cană începând cu vârsta de un an

✓ Periați ușor , de 2 ori pe zi dinții copilului, încă de la apariția dentiției și până la vârsta de 3 ani, folosind **o cantitate mică de pastă dinți cu fluor** ( de mărimea unui bob de orez)

✓ Dacă copilul are între trei și șase ani, **utilizați o cantitate de pastă de dinți cu fluor de mărimea unui bob de mazăre** și periați-i dinții de 2 ori /zi

✓ **Nu utilizați suzeta** după ce copilul a împlinit doi ani și jumătate

✓ **Descurajați** suptul degetelor

✓ Stabiliți **obiceiuri alimentare sănătoase** încă de la o vârstă mică, limitând cantitatea și frecvența gustărilor dulci.

## Aveți mai multă grijă în timpul sarcinii

### Igiena orală corectă în timpul sarcinii

✓ Spălați-vă pe dinți câte două minute, de două ori de zi, folosind o periuță de dinți cu perie moale

✓ Utilizați ața dentară zilnic

✓ Clătiți-vă zilnic gura cu o apă de gură sau mestecați o gumă fără zahăr după masă sau gustări, dacă nu aveți posibilitatea pe moment să vă spălați pe dinți

✓ Alegeți alimente bogate în fibre și reduceți consumul de alimente și băuturi bogate în zahăr

✓ Alegeți să consumați legume și fructe crude

✓ Renunțați la fumat

✓ **Vizitați cu regularitate medicul dentist pentru control profesional și anunțați medicul stomatolog dacă sunteți însărcinată**

MATERIAL REALIZAT ÎN CADRUL SUBPROGRAMULUI DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE AL MINISTERULUI SĂNĂTĂȚII - PENTRU DISTRIBUȚIE GRATUITĂ



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



## ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII ORALE

**SPUNE Aaa!  
ACȚIONEAZĂ ACUM  
PENTRU SĂNĂTATEA TA  
ORALĂ!**

**Îngrijește-ți dantura!**



**Gravidele au risc crescut de apariție a cariilor dentare și a gingivitei de sarcină !**

20 martie 2019